

Opinnäytetyö (AMK)

Fysioterapian koulutusohjelma

Fysioterapia

2014

Jenni-Maari Antunez

TYÖNTEKIJÖIDEN KOKEMUKSIA LIIKUNTASOVELLUKSEN KÄYTÖSTÄ FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMISESSÄ

– Kova Duuni-projekti



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jenni-Maari Antunez

TYÖNTEKIJÖIDEN KOKEMUKSIA LIIKUNTASOVELLUKSEN KÄYTÖSTÄ FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMISESSÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia työyhteisöön kuuluvien henkilöiden kokemuksia liikuntasovelluksen käytöstä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Tavoitteena oli lisätä tietämystä liikuntasovelluksen eri käyttömahdollisuuksista fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää työterveyshuollon asiantuntijapalveluissa kuten työfysioterapiassa. Opinnäytetyö toteutettiin työhyvinvointiin liittyvässä KoVa Duuni—kokonaisvaltaista hyvinvointia -hankkeessa.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkielmana ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelun teemoina olivat muun muassa Sports Tracker:n käyttö, käyttöä edistävät ja ehkäisevät tekijät sekä kokemukset sovelluksen käytöstä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoin. Tutkimusjoukkona toimi Turun AMK:n Liiketalous, ICT ja Bioalat -yksikkö, josta haastatteluihin osallistui seitsemän henkilöä. Haastateltavista kaikki käyttivät opinnäytetyössä liikuntasovelluksena toimivaa Sports Tracker:ä joko itsenäisesti tai työyhteisön omassa Sports Tracker ryhmässä.

Opinnäytetyön tulosten perusteella Sports Tracker:n käyttö ja sen eri ominaisuudet kannustivat haastateltavia fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi, ainakin jollain tasolla. Kaikilla haastateltavilla oli kuitenkin oma kokemus siitä, mikä sovelluksen ominaisuus itseä kannusti eniten ja mikä ominaisuus oli itselle tärkein. Aineistosta nousi esille myös, että liikuntasovelluksen tulisi olla todella monipuolinen sopiakseen kaikille yhteisön jäsenille tai liikuntasovellus tulisi valita henkilökohtaisten mieltymysten/tavoitteiden mukaan. Yleisesti ottaen Sports Tracker koettiin melko helppokäyttöisenä, mutta useat tekniset ongelmat häiritsivät sen käytettävyyttä eniten. Olisi mielenkiintoista tutkia enemmän liikuntasovelluksen käyttömahdollisuutta siten, että työntekijät saisivat itse valita oman liikuntasovelluksen henkilökohtaisten tavoitteiden pohjalta.

ASIASANAT:

Fysioterapia, liikuntasovellus, Sports Tracker, fyysinen aktiivisuus, liikunta

Jenni-Maari Antunez

EMPLOYEES' EXPERIENCE OF EXERCISE APPLICATION AS PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY

The purpose of this thesis was to study employees' experiences of exercise application as promoting physical activity. The goal was to increase the knowledge of the use of exercise application and the possible benefits of the usage for the employees'. The results of the thesis can be utilized in occupational health care such as physiotherapy of occupational health. The thesis was part of KoVa Duuni - project which is a work well-being initiative.

The thesis is a qualitative study and the material was collected with a theme interviews. The themes were for example the use of Sports Tracker, promoting and preventative factors of the use and the experiences of the use as promoting physical activity. The results were analyzed using content analysis. The target group consisted of Turku of Applied science Faculty of Business, ICT and Life Sciences unit. There were 7 employees participating to the interviews. All the participants were using Sports Tracker as an exercise application either by themselves or in their work community group.

According to the results of the thesis, using Sports Tracker and its different kind of features encouraged participants with their physical activity at least in some level. All participants have their own opinion and experience about which feature of Sports Tracker helped them most and which is the most important feature for them. It also came up that exercise application must be very diverse in order to fit for all of the people of community or exercise application should be chosen according to the participants 'own targets/preferences. Overall participants are in an opinion that Sports Tracker is quite easy to use but the technical issues were disturbing the use the most. For the further study it would be interesting to see how participants experience the use of exercise application whenever they can make the decision individually which application they want to use.

KEYWORDS:

(Physiotherapy, exercise application, Sports Tracker, physical activity, physical exercise)

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNTASOVELLUS FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMISESSÄ	7
2.1 Liikuntasovellukselta vaadittavia ominaisuuksia	7
2.2 Sports Tracker	9
3 FYYNINEN AKTIIVISUUS TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ	11
3.1 Fyysinen aktiivisuus	12
3.2 Liikunta vaikuttavana tekijänä	13
4 LIIKKUMISTA EHKÄISEVÄT JA EDISTÄVÄT TEKIJÄT	15
4.1 Ympäristöön liittyvät tekijät	15
4.2 Yksilökohtaiset tekijät	16
4.3 Suoritukseen liittyvät tekijät	17
4.4 Itsemääräämisen teoria	17
5 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	19
6 TOTEUTUS	20
6.1 Tutkimusjoukko	20
6.2 Tiedonkeruumenetelmät	20
6.3 Opinnäytetyön menetelmien luotettavuus ja opinnäytetyöhön liittyvät eettiset ratkaisut	21
6.4 Opinnäytetyöprosessin aikataulu	22
7 TULOKSET JA ANALYSOINTI	23
7.1 Liikuntasovelluksen käyttäminen	23
7.2 Liikuntasovelluksen käyttöä edistävät ja ehkäisevät tekijät	25
7.3 Fyysisen aktiivisuuden edistäminen liikuntasovelluksen avulla	27
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	30
9 POHDINTA	31
9.1 Opinnäytetyön luotettavuus	31
9.2 Kehitysehdotukset ja merkitys fysioterapialle	31
9.3 Opinnäytetyöprosessi	32

LÄHTEET

34

KUVAT

Kuva 1. Bouchard & Shephard:n (1994) Liikunta-kunto- terveysviitekehys	11
--	----

TAULUKOT

Taulukko 1. Liikuntasovelluksen käyttötavat ja sen tärkeimmät ominaisuudet	24
Taulukko 2. Liikuntasovelluksen käyttöä ehkäisevät ja edistävät tekijät	27
Taulukko 3. Liikuntasovelluksessa kehitettävät asiat sekä lisättävät ominaisuudet	27

1 JOHDANTO

Nykypäivänä ihmiset istuvat paljon töissä, kotona sekä vapaa-ajallaan, ja muutenkin elämäntyö arjessa on passivoitunut. Runsas istuminen altistaa suuremmalle riskille sairastua sydän- ja verisuonitauteihin ja on jopa riskitekijä kuolleisuudelle (Holtermann ym. 2013,1). Työikäisten fyysinen aktiivisuus arjessa ja fyysinen kuormitus työssä on vähentynyt, mutta toisaalta vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Viime vuosien aikana fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat tarkentuneet, jonka jälkeen on huomattu, että väestöstä suositusten mukaisesti riittävästi liikkujien määrä on vähentynyt. (Husu ym. 2011, 4 & 31).

Työterveyslaitos kannustaa työpaikkoja tukemaan työntekijöidensä fyysistä aktiivisuutta ja luomaan enemmän mahdollisuuksia liikkumiselle työajan ulkopuolella, työmatkoilla ja jopa työajalla taukojumppien ja liikuntatuntien muodoissa (Työterveyslaitos 2012). Työpaikkojen järjestämät liikuntamahdollisuudet ovat myös hyvä tapa saada kannustusta ja tukea työyhteisöltä. Lisääntyvien vuoroitoiden, ihmisten erilaisten elämäntilanteiden sekä yritysten taloudellisen tilanteen vuoksi on mahdollista, että työpaikkojen järjestämä liikunta ei tavoita kaikkia, joten fyysisen aktiivisuuden kohentuminen ja terveyskunnon ylläpitäminen tulee haasteellisemmaksi ja työyhteisön tuki voi jäädä saamatta. Tällöin esimerkiksi työterveyshuollossa työskentelevien fysioterapeuttien vastuu työntekijöiden terveyden edistämisessä ja sairauksien ennaltaehkäisevässä toiminnassa kasvaa.

Opinnäytetyön aihe käsittelee työntekijöiden kokemuksia liikuntasovelluksen käytöstä. Työssä pyritään tutkimaan liikuntasovelluksen eri ulottuvuuksia. Opinnäytetyö toteutetaan KoVa Duuni – Kokonaisvaltaista hyvinvointia -hankkeessa. KoVa Duuni -projekti on työhyvinvointihanke, jonka tarkoituksena on kehittää ja pilotoida toimintamalli, mikä edesauttaa rakentamaan pysyvät tukirakenteet työyhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi. Projektissa pilottina toimii Turun AMK:n Liiketalous, ICT ja Bioalat -yksikkö, joka koostuu 90 henkilön monialaisesta ja monikulttuurisesta työyhteisöstä.

2 LIIKUNTASOVELLUS FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMISESSÄ

Työikäisten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen tulee kiinnittää enemmissä määrin huomiota, koska on todettu, että terveyskuntoa ylläpitävä liikkuminen ei toteudu ja työn laatu on muuttunut passiivisemmaksi. Työpaikkoja voidaan pitää hyvinä ja varteenotettavina terveyden sekä fyysisen aktiivisuuden edistämisen ympäristöinä. Terveiden edistämällä työntekijöiden sairauspoissaolot vähenevät, työn tuottavuus ja työntekijöiden ilmapiiri paranee ja työpaikan positiivinen imago korostuu. (WHO & WEF 2008, 38.) Työterveyshuollossa liikkumisen sekä työ- ja toimintakyvyn asiantuntijana toimivalla fysioterapeutilla on kuitenkin rajatut resurssit, joten vaihtoehtoisia fyysiseen aktiivisuuden edistämiseen soveltuvia toimenpiteitä on pohdittava. Teknologian kehityksen myötä vaihtoehtona voisi olla liikuntateknologian hyödyntäminen ja sen käyttö. Liikuntateknologia pitää sisällään erilaiset teknologiasovellukset, jotka liittyvät kuntoiluun, fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan. Tällaisia teknologiasovelluksia ovat esimerkiksi erilaiset mittaus- ja urheiluvälineet, seurantalaitteet ja ohjelmistot (Kari 2011,10). Liikuntateknologian vaihtoehtojen tietämyksen avulla fysioterapeutti voisi pystyä neuvomaan työterveyshuollon asiakkaita oikean liikuntasovelluksen valinnassa ja sitä kautta mahdollisesti vaikuttamaan heidän fyysisen aktiivisuuden edistämiseen.

2.1 Liikuntasovellukselta vaadittavia ominaisuuksia

Jokainen liikkuu itselle ominaisella tavalla ja ihmisiä liikkumaan motivoivat asiat vaihtelevat henkilöstä riippuen. Näin ollen, jotta liikuntasovellusta voidaan käyttää fyysistä aktiivisuutta edistävänä välineenä esimerkiksi työyhteisön keskuudessa, on sen otettava huomioon erilaiset liikkumiseen motivoivat asiat ja myös eritasoiset liikkujat. Jyväskylän yliopiston Sodespo -hankkeessa on tutkittu vuosina 2010–2012 liikuntateknologian käyttäjiä ja käytettävyyttä. Hankkeen tutkimuksista kävi ilmi muun muassa, että suurin osa liikuntateknologian käyttäjistä

liikkuu tai urheilee jo tavoitteellisesti, joten on haaste liikuntateknologian kehittäjille saada myös vähemmän liikuntaa harrastavat innostumaan liikkumisesta. (Sodespo 2012.) Näin ollen liikuntasovellukselta vaaditaan joustavuutta ja eritasoisten liikkujien huomioon ottamista, jotta sovellus palvelisi mahdollisimman monia yksilöitä.

Toisaalta myös tavoitteen asettaminen saattaa motivoida lisäämään fyysistä aktiivisuutta. Tutkija Anu Kangasniemen ym. (2013) mukaan henkilön, joka haluaa pitkäaikaisen elämäntapamuutoksen, on tehtävä tavoite haluamastaan muutoksesta, esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä, omien arvojen ja arvomaailman perustalta. Tämän perusteella liikuntasovelluksen hyvänä ominaisuutena on, jos käyttäjä pystyy itse henkilökohtaisesti asettamaan haluamansa tavoitteet liikkumiseen liittyen sovellukseen. Myös Sodespo -hankkeen tutkimuksissa käy ilmi, että liikuntateknologian avulla käyttäjät pyrkivät varmistamaan asetettujen tavoitteiden (fyysisen kunnon kehitys, terveys) saavuttamisen (Sodespo 2012). Hankkeen raportissa ei kuitenkaan kerrota, onko käyttäjien ollut mahdollista asettaa tavoitteet suoraan käyttämäänsä liikuntateknologiaan.

Tavoitteiden saavuttamista ja omaa kehitystä on hyödyllistä päästä seuraamaan esimerkiksi päiväkirjaominaisuuden avulla. Liikuntasovelluksen päiväkirjanäkymään liittyen, Johnson & Wardle (2011, 1 & 6) painonhallintaan liittyvässä tutkimuksessa käytettiin internetpohjaista ruoka- ja harjoituspäiväkirjasovellusta painonpudotusprosessissa. Tutkimuksessa huomattiin, että virtuaalisen liikuntapäivyrin käyttö ennusti miesten keskuudessa suurempaa painonpudotusta verrattuna naisten keskuudessa. Tässä liikuntapäivyrin ideana oli rohkaista ja motivoida henkilöitä lisäämään fyysistä aktiivisuutta ja polttamaan kilokaloreita tietty tavoitemäärä päivässä. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että naiset puolestaan halusivat ennemmin käyttää kyseistä internetpohjaista sovellusta sosiaalisen tuen ja motivaation saamiseksi. Myös sosiaalinen ulottuvuus on siis yksi tärkeä ominaisuus liikuntasovelluksessa sitä tarvitseville. Liikuntasovelluksessa sosiaalinen ulottuvuus liittyy nimenomaan virtuaaliyhteisöön ja siitä saamaan vertaistukeen. Myös Johnston ym. (2012) tutkimuksessa oli aiheena painonpu-

dotus. Tutkimuksessa verrattiin kahta ylipainoisten ryhmää, joista toinen toteutui virtuaalimaailmassa (Club One Island) ja toinen kasvotusten. Tässä tarkoituksena oli selvittää virtuaalimaailman painonpudotus -ohjelman vaikutusta painonpudotukseen ja terveyskäyttäytymisen muuttumiseen. Tutkimuksessa käytettävässä virtuaalimaailmassa oli mahdollisuus virtuaaliseen kanssakäymiseen ja sosiaaliseen tukeen muiden käyttäjien kanssa. Dataa kerättiin muun muassa painosta, BMI:stä ja terveyskäyttäytymisestä, johon kuului esimerkiksi fyysinen aktiivisuus. Tuloksista kävi ilmi, että painossa ja BMI:ssä ei ollut suuria eroja 12 viikon jälkeen, mutta virtuaalimaailmaan osallistuneiden henkilöiden pystyvyyden tunne kykyyn sitoutua fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kasvoi merkittävästi verrattuna ei-virtuaali- ryhmään. Tätä mitattiin subjektiivisena kokemuksesta. (Johnston ym. 2012.) Tämä tutkimus antaa tukea ja näyttöä sille, että fyysiseen aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa mahdollisesti myös virtuaaliyhteisöön kuulumisen avulla.

2.2 Sports Tracker

Opinnäytetyössä liikuntasovelluksena toimii Sports Tracker -sovellus. Sitä on mahdollista käyttää tietokoneen tai älypuhelimien avulla. Puhelimeen ladattavalla sovelluksella on mahdollista käyttää älypuhelimien sisäistä GPS:ää, jolloin esimerkiksi juoksulenkillä saadaan tilastotietoa muun muassa vauhdista, matkan pituudesta ja käytetystä ajasta. Juostu matka myös piirtyy karttaan ja matkan aikana on mahdollista ottaa kuvia, jotka näkyvät suoritusta tarkasteltaessa kartalta. Liikuntasovellusta voi myös käyttää pelkästään tietokoneen avulla siten, että käyttäjä lisää ja tallentaa manuaalisesti tehdyt urheilusuuritukset ja niihin liittyvät tiedot Sports Tracker -palveluun. Tilastotietojen avulla Sports Trackerin käyttäjät voivat seurata omia suorituksia ja niiden kehitystä päiväkirjanäkymästä.

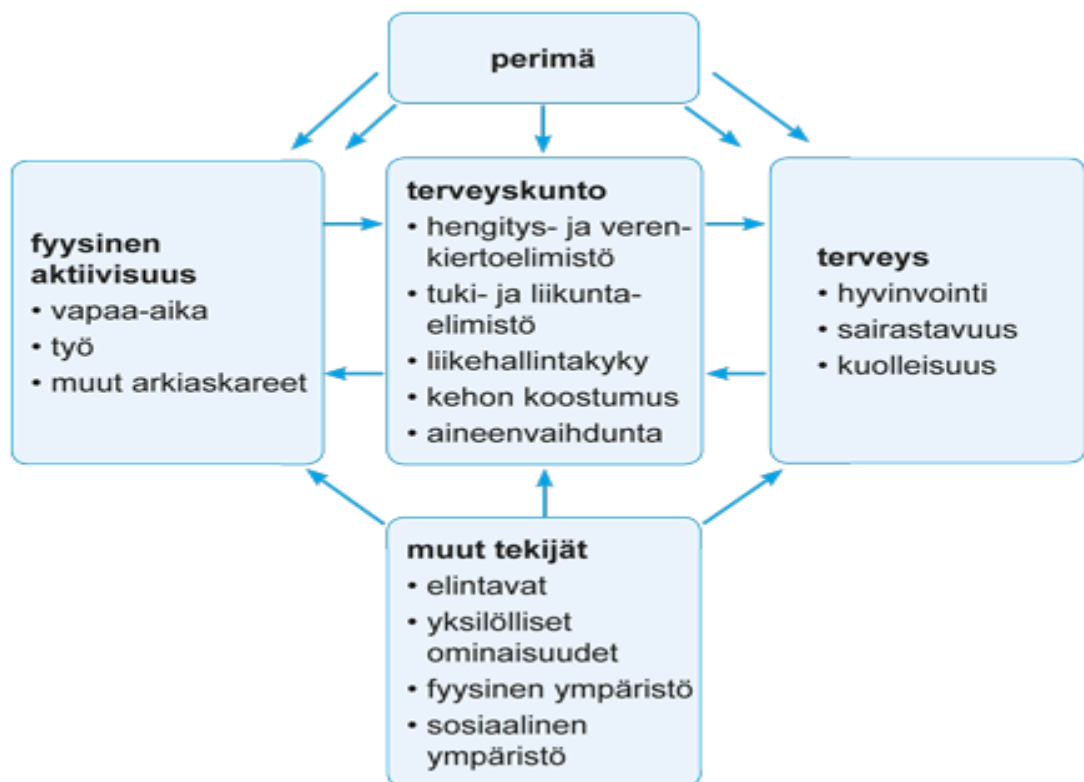
Sports Tracker:n sosiaalisessa ulottuvuudessa käyttäjät voivat luoda oman ryhmän tai olla jäsenenä yhteisessä Sports Tracker -yhteisössä. Sovelluksen käyttäjä voi itse kuitenkin päättää jakaako tehdyt liikuntasuoritukset yhteisön

jäsenille, ryhmän jäsenille vai pitääkö suorituksen tiedot yksityisinä. Yhteisön ja ryhmän sisällä suorituksia voidaan kommentoida keskenään. Sovellukseen on myös mahdollista hankkia muun muassa sykemittarivyo lisälaitteena, jolloin myös syke tallentuu suorituksen tilastoihin. (Sports Tracking Technologies Ltd 2010–2011.)

3 FYYSINEN AKTIIVISUUS TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Bouchard & Shephard:n (1994) Liikunta-kunto-terveysviitekehysten mukaan voidaan ajatella, että riittävällä fyysisellä aktiivisuudella työssä ja vapaa-ajalla on terveystilaa edistävä vaikutus ja sitä kautta positiivinen vaikutus terveyteen. UKK-instituutti on kokenut tarpeelliseksi lisätä malliin myös liikkumattomuus -käsitteen terveyttä vaarantavana tekijänä, lisäys perustuu viimeaikaiseen tutkimusnäyttöön. UKK-instituutin terveystilamalli pohjautuu Bouchard & Shephard:n malliin. (Suni & Taulaniemi 2012, 15–16.)

Liikunta-kunto-terveys



Liikunta-kunto-terveysviitekehys
(Bouchard and Shephard 1994).

Kuva 1. Bouchard & Shephard:n (1994) Liikunta-kunto-terveysviitekehys (UKK-instituutti 2012).

3.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus (physical activity) määritellään tahdonalaisena lihastoimintana, joka lisää energiankulutusta. Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä liikunta (physical exercise) on toimintaa, jossa liikkuminen tapahtuu tiettyjen syiden ja tavoitteiden takia ja se käsitetään yleensä harrastuksena. Fyysinen inaktiivisuus (physical inactivity) puolestaan tarkoittaa toimintaa, jossa lihasten käyttö on vähäistä tai kokonaan käyttämättä jättämistä. Pitkäaikaisessa inaktiivisuudessa on riskinä sairauksien lisääntyminen ja elinjärjestelmien rakenteiden heikkeneminen. (Käypähoito 2012.) Lisäksi WHO:n mukaan riittämätön fyysinen aktiivisuus on globaalisti neljänneksi suurin syy kuolleisuuteen maailmassa (WHO 2010, 10).

Suomessa päivitettiin vuonna 2007–2008 fyysisen aktiivisuuden suosituksia koko väestölle, joiden perustana on kansainvälisten asiantuntijatahojen tutkimuksiin perustuvat suositukset. Uusien suositusten mukaan työikäisten viikoittainen liikunta tulisi pitää sisällään muun muassa kestävyysliikunnasta 150 minuuttia reipasta kävelyä tai 75 minuuttia raskaampaa liikkumista, kuten juoksua ja hölkkää. Näitä voi myös yhdistää suorittamalla molemmista osan. Lisäksi työikäisten tulisi harjoittaa lihaskuntoa vähintään kaksi kertaa viikossa, jotka pitävät sisällään 8–10 erilaista suurimpia lihasryhmiä kuormittavaa liikkeitä. Nämä suositusmäärät liikkumisesta ovat vähimmäismääriä, joten kohentaakseen kuntoa, liikuntaa tulisi olla jopa kaksinkertainen määrä. (Husu ym. 2011, 17.)

Liikuntasuosituksien mukaisen liikunnan tavoitteena on siis ylläpitää terveyskuntoa, mikä määritellään koostuvan viidestä ulottuvuudesta: tuki- ja liikuntaelimistö, liikehallintakyky, hengitys- ja verenkiertoelimistö (kestävyyskunto), kehon koostumus ja aineenvaihdunta. (Fogelholm ym. 2011, 32–33 & 38.) Työterveyshuollossa työskentelevä fysioterapeutti voi testata työntekijöiden terveyskuntoa esimerkiksi AlphaFit terveyskuntotestistöllä, joka on terveyskunnan mittausmenetelmä 18–69-vuotiaille (UKK-instituutti 2012). Testistön ikäjakauman ja monipuolisuuden perusteella AlphaFit sopii hyvin työikäisten terveyskunnan testaamiseen.

3.2 Liikunta vaikuttavana tekijänä

Liikunnalla on monia vaikutuksia ihmisten terveyteen ja elämään. Liikunnalla on muun muassa biologisia terveyteen liittyviä vaikutuksia kuten, että nivelen ruston toiminnalliset ominaisuudet ja ravitsemus paranevat riittävän liikunnan myötä. Lisäksi säännöllisen liikunnan myötä esimerkiksi verenpaine alenee levossa ja fyysisessä kuormituksessa. Tässä listattuna vain muutama, mutta biologisia vaikutuksia on lukuisia. On todettu myös, että liikunnalla on merkitystä useiden sairauksien ja oireiden hoidossa, kuntoutuksessa ja niiden ehkäisyssä. (Fogelholm & Vuori 2005, 11–14.) Esimerkiksi sepelvaltimotaudin osalta on näyttöä, että kestävyysliikunnalla ja sitä kautta hyvällä hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvylä on ehkäisevä vaikutus sepelvaltimotaudin syntyyn ja sen aiheuttamiin kuolemiin (Käypähoito 2013).

Monet saavat liikunnasta myös hyvää oloa henkiseen hyvinvointiin. Kokemukset liikunnan vaikutuksesta henkiseen hyvinvointiin ovat kuitenkin kovin yksilöllisiä sekä henkilökohtaisia ja ne voivat vaihdella eri olosuhteissa ja liikunta lajeissa (Vuori 2003, 31–32). Kokeellisissa tutkimuksissa on tutkittu yhden liikuntakeran aikaansaamia hyvinvointielämyksiä liikunnan aikana tai heti sen jälkeen heräävien tunteiden avulla. On todettu, että liikuntakerta voimistaa myönteisistä tunteista virkeyttä, energisyyttä sekä yleistä mielihyvää. Puolestaan kielteisistä tunteista liikuntakerralla on vähentävä vaikutus yleisimmin vihan ja ärtymyksen tunteisiin sekä alakuloisuuteen ja haluttomuuteen. Kokeiden tuloksissa on kuitenkin suurta vaihtelua sillä liikuntakerran välittömät vaikutukset mielialaan ja elämyksiin riippuvat esimerkiksi liikkujan odotuksista, kunnosta, suorituksen kuormittavuudesta ja ympäristötekijöistä. Kokonaisuutena koetulokset kuitenkin tarkoittavat, että liikuntakerta edistää lievästi henkilön hyvän olon kokemusta. (Fogelholm & Vuori 2005, 49–50.) Liikunnasta saatujen hyvinvointivaikutuksille on pyritty löytämään selittäviä tekijöitä ja erilaisia selityksiä on useita. Esimerkiksi mielialan paranemista voidaan selittää sillä, että liikunta muokkaa keskushermoston välittäjäaineiden, muun muassa dopamiinin, noradrenaliinin ja serotoniinin pitoisuuksia, jonka seurauksen mieliala kohenee. Myös tarkkaavaisuuden siirtäminen ikävistä ja mieltä painavista asioista liikunnan aikana esi-

merkiksi itse liikuntasuoritukseen edistää hyvän olon tunnetta. (Fogelholm & Vuori 2005, 57–58.)

Terveiden edistämisen lisäksi liikunnalla on myös merkitys työelämässä. Liikuminen säännöllisesti vaikuttaa työpaikalla muun muassa sairauspoissaolojen vähentymiseen ja parempaan työkykyyn (Työterveyslaitos 2011). Työ ja terveys Suomessa 2012 -tutkimuksen mukaan ihmisten hyvinvointi syntyy työstä, koska työ itsessään antaa tekijälleen tyydytystä ja toimii henkilökohtaisen hyvinvoinnin perustana. Lisäksi vain palkkatyöllä pystytään rahoittamaan kaikki julkiset hyvinvointipalvelut kuten esimerkiksi terveydenhuolto. Näin ollen muun muassa sairauspoissaoloilla ja työhyvinvoinnilla on myös kansantaloudellinen merkitys. Tutkimuksessa tulee esiin myös, että yritykset panostavat työhyvinvointiin vuosittain noin 2 miljardia euroa. Suurin osa rahasta menee henkilöstöväen koulutukseen ja työterveyshuoltoon. Vähäisempi panostus kohdistuu esimerkiksi liikunta- ja kulttuuripalveluihin. Tutkimuksen mukaan panostus on vähäistä suhteessa mahdollisiin hyötyihin. (Työterveyslaitos 2013, 12–14.)

4 LIIKKUMISTA EHKÄISEVÄT JA EDISTÄVÄT TEKIJÄT

Ihmisten liikkumiselle ja liikkumattomuudelle voi olla monia eri syitä. Jo esimerkiksi kävelylenkille lähtö on prosessi, johon vaikuttavat useat ympäristöön, yksilöön ja itse liikuntaan liittyvät asiat (Vuori 2003, 63).

4.1 Ympäristöön liittyvät tekijät

Ympäristöstressiteorioiden mukaan erilaiset negatiiviset tekijät ympäristössä, kuten elinympäristön melu, liikenneuhkat, väkivalta ja rikollisuus, aiheuttavat muun muassa uupumuksen tunnetta sekä sosiaalisen ja yhteenkuuluvuuden tuen puutetta, jonka seurauksena on haluttomuutta liikkua tällaisessa ympäristössä ja sosiaalisen kanssakäymisen väheneminen. Muun muassa tällaiset tekijät vähentävät liikuntahalukkuutta ja itse liikkumista. Liikunnan edistämiseen vaikuttavat asiat ympäristössä puolestaan ovat esimerkiksi viheralueet, siisteys, leikkikentät, lähiliikuntapaikat ja hoidetut yhtenäiset jalkakäytävät. (Vuori 2003, 77.) Laadullisessa tutkimuksessa, jossa käsiteltiin fyysistä aktiivisuutta tyyppin II diabeetikoilla, nostettiin esiin liikuntaa ehkäiseviä ympäristössä olevia tekijöitä. Näitä tekijöitä ovat muun muassa turvaton naapurusto ja asuinalue, ilmasto (kuumuus), vähäinen katuvalaistus, vähäinen jalkakäytävien määrä sekä liikenne. (Mier ym. 2007, 3-4.) Myös Casey ym. (2010, 83) tutkimuksessa tarkasteltiin tyyppin II diabeetikoista muodostuvaa ryhmää ja heidän fyysistä aktiivisuuttaan edistäviä ja ehkäiseviä asioita. Tässä tutkimuksessa ympäristöön liittyväksi ehkäiseväksi tekijäksi mainittiin kolea ilmasto.

Ympäristö-käsitteeseen liittyy myös kulttuurinen sekä sosiaalinen ympäristö. Kulttuuriseen ympäristöön liittyy muun muassa, miten liikuntaan suhtaudutaan ja mitä arvoja liikuntaan liittyy. (Vuori 2003, 95.) Esimerkiksi joissain kulttuureissa nainen ei saa osallistua ryhmäliikuntaan, jos tunnilla on osallistujina sekä miehiä ja naisia (Casey ym. 2010, 83). Tällainen kulttuuriperäinen asia saattaa jo rajoittaa sekä ehkäistä joidenkin naisten liikunnan harrastamista jos paikkakunnalla on vähäinen liikunnan harrastamisen tarjonta. Onneksi nykyään aina-

kin suurimmissa kaupungeissa on myös vain naisille tarkoitettuja liikuntakeskuksia. Sosiaalisesta ympäristöstä saa sosiaalista tukea, jolla on todettu olevan suuri merkitys liikunnan aloittamiselle ja sen jatkamiselle. Naiset ja liikuntaa vasta aloittavat kokevat sosiaalisen tuen merkityksen tärkeämpänä kuin miehet ja jo kokeneemmat liikunnan harrastajat. (Vuori 2003, 95.) Sosiaalista tukea fyysisen aktiivisuuden edistämisessä voidaan saada myös omalta perheeltä. Esimerkiksi Mier ym. (2007, 3) tutkimukseen osallistujat kertoivat yhdeksi tärkeäksi fyysiseen aktiivisuuteen motivoivaksi tekijäksi perheen tuen. Näistä ympäristötekijöistä sosiaalinen ympäristö on se ominaisuus, jota pystytään hyödyntämään myös liikuntasovelluksessa.

4.2 Yksilökohtaiset tekijät

Henkilön käsitys omasta pystyvyydestä liikuntaan on liikuntakäyttäytymiseen myönteisesti liittyvä tekijä. Myös muun muassa ulospäin suuntautuva persoonallisuus, liikunnasta nauttiminen ja hyvä psyykkinen terveys ovat yksilökohtaisia psykologisia tekijöitä, jotka edistävät liikuntaan osallistumista. On osoitettu myös, että perinnöllisillä tekijöillä on yhteyksiä liikuntaan osallistumiseen. Lisäksi odotukset liikunnan harrastamisen vaikutuksista ovat merkityksellisiä liikuntaa edistäviä tekijöitä. Odotukset voivat liittyä muun muassa välittömiin kokemuksiin esimerkiksi hyvään oloon liikunnan jälkeen tai pidemmän ajan kuluessa esiintyviin seuraamuksiin kuten painon pudotukseen. (Vuori 2003, 87–93.) Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvässä tutkimuksessa nostettiin esiin, että muun muassa fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin saavuttaminen ovat olleet liikuntaan motivoivia tekijöitä (Mier ym. 2007, 3). Liikuntaa ehkäiseviä yksilökohtaisia tekijöitä kirjallisuuden mukaan ovat ajan puute, liikunnan koetut esteet ja mielialahäiriöt. Lisäksi huonoksi koettu kunto ja terveydentila sekä sairaudet ja niiden oireet ovat usein yhteydessä vähäiseen liikkumiseen. (Vuori 2003, 88 & 93.) Liikuntasovelluksen avulla käyttäjän olisi mahdollista vaikuttaa esimerkiksi odotuksiin liikunnan harrastamisen vaikutuksista asettamalla tavoite ja seuraamalla omaa kehitystä.

4.3 Suoritukseen liittyvät tekijät

Liikunnan kuormittavuuden kokemus ja liikunnan toteutustapa ovat joitain esimerkkejä niistä tekijöistä, jotka määrittävät liikuntakäyttäytymistä (Vuori 2003, 98). Jos ihminen kokee, että esimerkiksi spinning -tunti on ollut fyysisesti liian kuormittava eikä henkilöllä ole ollut valmiuksia siihen, niin tällöin itse liikuntaan liittyvä tekijä (liika kuormittavuus) tulee mahdollisesti olemaan liikuntaa ehkäisevä tekijä tulevaisuudessa. Näin ollen on siis tärkeää löytää itselle sopiva laji, joka sopii omalle kunto- ja taitotasolle. Täytyy myös muistaa, että liikuntasuoritukseen liittyy sosiaalinen ja fyysinen ympäristö, joten myös nämä määrittävät liikuntaan osallistumista ja voivat olla ehkäiseviä tai edistäviä tekijöitä (Vuori 2003, 98–99).

4.4 Itsemääräämisen teoria

Deci & Ryan:n itsemääräämisen teoria (Self-Determination Theory) on yksi motivaatioteorioista, jossa on otettu huomioon etenkin sisäisen motivaation vahvistaminen (Perwin 2003, 134). Sisäinen motivaatio tarkoittaa toimintaa, jonka ohjaavana tekijänä on itse tehtävä, joka on henkilölle itselle tärkeä sekä mahdollisesti mielihyvää tuottava (Salo-Gunst & Vilkkö-Riihelä 2007, 145). Esimerkki sisäisestä motivaatiosta fyysisessä aktiivisuudessa on muun muassa juoksun jälkeenkin hyvä olon tavoittelu tai oman henkilökohtaisen tuloksen parantaminen urheilu suorituksessa. Teoria on erittäin käyttökelpoinen liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen motivoinnissa sekä muissa elämäntapaohjauksissa. Tämän vuoksi myös liikuntasovelluksen ominaisuuksissa on hyvä näkyä teorian ulottuvuuksia, jotta sovellus nähtäisiin myös fyysisen aktiivisuuden yhtenä motivaattorina.

Itsemääräämisen teorian mukaan ihmisen kolme psykologista perustarvetta tulisi täyttyä. Nämä kolme perustarvetta ovat: itsemääräämisen tunne, kyvykkyyden tunne ja yhteenkuuluvuuden tunne. Itsemääräämisen tunteen vahvistamisessa otetaan huomioon henkilön omat arvot ja mielenkiinnon kohteet sekä

annetaan valinnanvapautta. Kyvykkyyden tunteen edistämisessä korostetaan esimerkiksi henkilön vahvuuksia ja jo olemassa olevia kykyjä. Yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamisessa painotetaan esimerkiksi yhteisöllisyyttä ja yhteistyötä. (Perwin 2003, 134; Anglè 2010, 2691–2692.)

5 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia työyhteisöön kuuluvien henkilöiden kokemuksia liikuntasovelluksen käytöstä fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. Tavoitteena on lisätä tietämystä liikuntasovelluksen eri käyttömahdollisuuksista fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää työterveyshuollon asiantuntijapalveluissa, kuten työfysioterapiassa. Opinnäytetyön tehtävänä on saada tietoa siitä, miten haastateltavat kokevat liikuntasovelluksen edistävän heidän fyysistä aktiivisuutta. Tehtävänä on myös selvittää miten haastateltavat käyttävät liikuntasovellusta sekä mitkä tekijät edistävät ja ehkäisevät sovelluksen käyttöä.

6 TOTEUTUS

Opinnäytetyö on kuvaileva tutkimus ja tässä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, missä lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Laadullisen tutkimuksen piirteitä ovat esimerkiksi, että kaikki tapaukset käsitellään ainutlaatuisina, aineistoa tarkastellaan monitahoisesti, aineisto pyritään hankkimaan luonnollisissa tilanteissa ja kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 161 & 164.) Laadullinen tutkimusmenetelmä valittiin sen takia, että haluttiin saada nimenomaan kokemusperäistä tietoa liikunta-sovelluksen käytöstä fyysisen aktiivisuuden edistämisessä.

6.1 Tutkimusjoukko

Tutkimusjoukon muodosti Turun AMK:n Liiketalous, ICT ja Bioalat -yksikkö, jossa työskentelee esimerkiksi opetus-, hallinto- ja t&k -henkilöstöä. Näistä henkilöistä vapaaehtoiset osallistuivat syksyllä 2012 Alpha Fit -testiin sekä epäsuoraan polkupyöraergometritestiin. Testaajina syksyn 2012 testeissä ovat olleet fysioterapiaopiskelijat. Testien yhteydessä testeihin tulleille henkilöille ehdotettiin liikuntasovelluksen, Sports Tracker:n käyttöön ottamista ja sen virtuaaliyhteisöön liittymistä. Osa testiin tulleista henkilöistä liittyi heille luotuun omaan Sports Tracker -ryhmään ja osa halusi käyttää Sports Tracker:ä itsenäisesti ilman ryhmään liittymistä. Tiedot henkilöistä, jotka käyttävät Sports Tracker:ä, saatiin opinnäytetyön toimeksiantajalta ja opinnäytetyön ohjaajalta. Henkilöistä kahdeksaan oltiin yhteydessä joko puhelimitse tai sähköpostilla, joista seitsemän saatiin osallistumaan itse haastatteluihin.

6.2 Tiedonkeruumenetelmät

Opinnäytetyössä kerättiin tietoa haastattelun avulla, koska haluttiin saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavien omista kokemuksista. Haastattelumenetelmistä valittiin teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu. Tässä haas-

tattelumenetelmässä on keskeistä, että haastattelu etenee etukäteen valittujen teemojen varassa ja että nämä teemat perustuvat opinnäytetyön viitekehykseen, jotta löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimuksentehtävien ja opinnäytetyön tarkoitusten mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Opinnäytetyössä teemat ja tarkentavat kysymykset koskivat muun muassa liikuntasovellusta ja nimenomaan Sports Tracker:ä, liikuntasovelluksen käyttöä sekä sitä edistäviä ja ehkäiseviä tekijöitä.

Saadusta aineistosta analysointi eteni aineistolähtöisen sisältöanalyysin vaiheiden mukaan. Ensin tehtiin haastattelu, joka myös nauhoitettiin haastateltavien luvalla, jonka jälkeen aineisto litteroitiin eli aukikirjoitettiin sanasta sanaan. Tämän jälkeen aineisto luettiin läpi ja siihen perehdyttiin tarkemmin. Seuraavassa vaiheessa aineisto pelkistettiin eli alleviivattiin tutkimustehtävien kannalta oleelliset asiat ja myös listattiin pelkistetyt ilmaukset. Näiden vaiheiden jälkeen aineistosta etsittiin erilaisuuksia ja samankaltaisuuksia ja niitä alettiin yhdistellä sekä muodostamaan alaluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–112.) Tässä opinnäytetyössä aineiston analysointi lopetettiin alaluokkien muodostamiseen.

6.3 Opinnäytetyön menetelmien luotettavuus ja opinnäytetyöhön liittyvät eettiset ratkaisut

Opinnäytetyössä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua, joka pilotoitiin. Pilotoinnilla varmistettiin, että haastatteluilla saadaan vastaus asetettuihin opinnäytetyöntehtäviin ja tutkimusongelmiin. Pilotointi oli tärkeää myös siksi, että pystyttiin harjoittelemaan haastattelun tekemistä sekä eliminoimaan vastauksiin väärin väittävästi vaikuttavat ulkopuoliset tekijät, kuten johdattelimiset.

Opinnäytetyön eettisyydessä otettiin huomioon, että haastateltavat osallistuivat vapaaehtoisesti haastatteluun sekä, että heidän anonymiteettinsä säilyi koko opinnäytetyöprosessin aikana ja itse opinnäytetyössä. Kaikki opinnäytetyöhön liittyvä aineisto käsiteltiin ja säilytettiin luottamuksellisesti ja kaikki aineisto tuhoettiin asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin päättyessä.

6.4 Opinnäytetyöprosessin aikataulu

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin helmi-maaliskuussa 2013 ja huhtikuussa 2013 oli jo suunnitelmaseminaari, jonka jälkeen suunnitelma saatiin pian viimeistelyä ja toimeksiantosopimus allekirjoitettua. Loppukevällä 2013 kerättiin haastatteluaineisto ja kesän aikana tehtiin aineiston litterointi. Syksyn aikana aloitettiin aineiston analysointi sekä viitekehysten täydentäminen, mikä jatkui 2014 tammikuulle. Tammikuussa 2014 oli myös opinnäytetyön viitekehysten esittäminen viitekehysseminaarissa. Seminaarista saadun palautteen perusteella viitekehystä vielä viimeisteltiin helmikuun aikana. Tulosten ja pohdinnan kirjoittaminen sekä työn ulkoasun viimeistely toteutui helmi-maaliskuun aikana. Valmis opinnäytetyö esitettiin ja palautettiin suunnitellusti toukokuun 2014 aikana.

7 TULOKSET JA ANALYSOINTI

7.1 Liikuntasovelluksen käyttäminen

Suurin osa haastateltavista kertoo tutustuneen Sports Tracker -sovelluksen älypuhelimien versioon ja käyttävänsä sovellusta nimenomaan puhelimen avulla. Osa puolestaan ottaa suoritukseen liittyvät tiedot esimerkiksi erilaisista urheilukelloista ja muista välineistä jonka jälkeen lisäävät saadut tiedot manuaalisesti liikuntasovelluspalveluun. Haastateltavista suurin osa tarkastelee tallennettuja suorituksiaan tietokoneen avulla Sports Tracker:n internetsivuilla kirjautuneena.

Haastateltavista useat kertovat käyttävänsä liikuntasovellusta juostessa, kävellessä tai muussa aerobisessa liikunnassa, lisäksi muutama haastateltava tallentaa myös sisäliikunnan manuaalisesti. Kuitenkin suurin osa siis käyttää Sports Tracker:ä juoksu- sekä kävelyvauhdin ja käytetyn ajan seuraamiseen sekä tulosten tallentamiseen päiväkirja näkymään. Lisäksi aineistosta nousee esille, että osa haastateltavista myös seuraa tarkoituksen mukaisesti muiden liikuntasuorituksia kuten juoksuaikoja.

”—mä käytän sitä siihen, että omat lenkit tallentuu siihen, niin sitten mä käyn kattoo mitä muut on lenkkeily ja kommentoin muiden suorituksia ja muuta.”

Suuri osa haastateltavista on liittynyt Sports Tracker:iin luotuun työyhteisön omaan ryhmään, kun taas muutama käyttää sovellusta itsekseen. Työyhteisön ryhmään kuuluvat kertovat jakavansa liikuntasuoritukset ja kommentoivat toisten suorituksia keskenään.

Haastateltavilta kysyttiin myös liikuntasovelluksen tärkeintä ominaisuutta. Suurin osa vastasi, että tärkeintä on omien suoritusten ja liikuntakertojen seuraaminen päiväkirjanäkymästä.

”Se päiväkirja varmaan. Se on niinku ittelle. Se kannustaa jotenki.”

”Se on tavallaan sellanen päiväkirja, että tänään lenkki tuli tehtyä.”

Tärkeäksi koettiin myös tilastojen avulla oman kehityksen seuraaminen. Lisäksi mainittiin muiden henkilöiden juoksuaikojen seuraaminen, juostujen matkojen seuraaminen karttanäkymästä sekä liikuntasovelluksen tarjoama sosiaalinen ulottuvuus.

”Kyllä se on se sosiaalinen ulottuvuus, mikä mua siinä kiinnostaa–.”

”Omien suoritusten seuranta siis sillä tavalla, että aikaperspektiivi ainakin–.”

Taulukko 1. Liikuntasovelluksen käyttötavat ja sen tärkeimmät ominaisuudet

Sovelluksen käyttö	Tärkein ominaisuus
<ul style="list-style-type: none"> • Väline: tietokone, puhelin tai muu urheiluväline (esim. kello), josta tiedot manuaalisesti sovellukseen. • Enemmän aerobisessa liikunnassa kuin sisäliikunnassa • Vauhdin ja ajan seuraaminen • Tulosten tallentaminen • Muiden juoksuaikojen seuraaminen • Työyhteisön omassa ryhmässä suoritusten jakaminen ja kommentointi • Itsenäisesti 	<ul style="list-style-type: none"> • Päiväkirjanäkymä • Oman kehityksen seuraaminen tilastojen avulla • Kartta • Sosiaalisuus • Muiden juoksuaikojen seuraaminen

7.2 Liikuntasovelluksen käyttöä edistävät ja ehkäisevät tekijät

Haastateltavien kanssa keskusteltiin asioista, jotka edistävät ja mahdollisesti ehkäisevät liikuntasovelluksen käyttöä. Osa haastateltavista kertoi, että liikuntasovellusta on yksinkertaista ja helppoa käyttää, mutta myös osa sanoi sovelluksen olevan hidas ja kömpelö. Useat haastateltavat mainitsivat, että sovelluksessa on melko paljon teknisiä ongelmia etenkin Nokian tiettyjen puhelinmallien kanssa. Aineistossa mainittiin teknisiksi ongelmiksi muun muassa sovelluksen yhtäkkinen sammuminen, matkamittauksen epätarkkuus ja vaihtelevuus sekä myös muiden tilastotietojen epätarkkuus ja ongelmat harjoitusten tallentamisessa.

”Käyttöliittymä riittävän simppeli, tietysti tällä puhelimella vähän hitaahko.”

”On se suht koht helppo. Se ei toimi niin hyvin kaikilla puhelimilla.”

”Voisi se olla paljon helpompikin. Käytettävyyden kannalta paljon viilattavaa softassa. Ei kerro, mitä asetukset tekee oikeesti yms.”

” — 500m heitto aina, kun antaa kokonaismatkan. Eli se aina niinku vaihtuu, vaikka juoksen saman lenkin nyt ja saman lenkin huomenna—.”

Lisäksi haastatteluaineistosta löytyi erilaisia kokemuksia GPS:n paikantamisesta. Jotkut olivat tyytyväisiä, että Sports Tracker:llä pääsee nopeasti kartalle, mutta toisen kokemukset ovat, että paikannus saattaa kestää kauan, mikä vääristää myös liikuntakerran tilastotietoja. Aineistosta nousi esille myös älypuheli-
men koon vaikutukset liikuntasovelluksen käyttöön. Osan mielestä puhelimen koko on yksi Sports Tracker:n käyttöä ehkäisevä tekijä ja taas osan mielestä puhelin on juuri näppärä väline sovelluksen käyttöön.

”Hidasteita laitteen iso koko ja toiminta epävarmuus.”

”—on se sillee kätevä, että se on puhelimessa eikä tarvii viritellä mitään ranteeseen tai tällästä. Pääsee yhdellä laitteella niin mikäs sen kätevämpää.”

Osa haastateltavista piti Sports Tracker:n sosiaalista ulottuvuutta hyvänä ja sovelluksen käyttöön nähden edistävänä asiana, mutta haastatteluissa mainittiin myös, että sosiaalinen ulottuvuus ei ole tarpeeksi yhteisöllistä ja muiden suoritusten kommentointi mahdollisuus liian kapea-alaista.

”Hyviä puolia on se, että siitä jää se data talteen itelleen, niin voi sitte katsoa ja sosiaalinen puoli.”

”Sports Tracker:ssä sä voit vaan heittää kommentin ja antaa peukun, booring”

Haastateltavilta kysyttiin myös, mitä lisäominaisuuksia Sports Tracker:ltä toivottaisiin ja mitä kehitettävää sovelluksessa olisi. Kehitettävistä asioista esiin nousi sovelluksen käyttövarmuuden parantaminen sekä myös vikailmoitusten käyttäminen jos palvelu ei toimi. Osa haastateltavista mainitsi myös sisäliikuntaosion monipuolistamisen ja kehittäminen, esimerkiksi lisää valittavia lajeja. Lisäksi haastatteluista nousi esille sosiaalisen ulottuvuuden kehittäminen enemmän yhteisöllisemmäksi sekä Sports Tracker:n synkän värimaailman kehittäminen visuaalisesti.

Mahdollisista lisäominaisuuksista toivottiin tiettyyn laitteeseen riippumattoman sykevyyden käyttö mahdollisuutta, ajastinominaisuuden lisäämistä sovellukseen sekä vapaan kommenttikentän lisäämistä suorituksen yhteyteen. Lisäksi nousi esiin kellon ja Sports Tracker:n mahdollinen yhteistyö, jolloin kelloon tulisi esimerkiksi nopeus, matka ja aika, eikä tällöin näitä tietoja tarvitsisi katsoa puhelimen näytöltä suorituksen aikana.

Taulukko 2. Liikuntasovelluksen käyttöä ehkäisevät ja edistävät tekijät.

Käyttöä ehkäisevät tekijät	Käyttöä edistävät tekijät
<ul style="list-style-type: none"> • Tekniset ongelmat • Laitteen koko (puhelin) • Tylsä sosiaalinen ulottuvuus • Epätarkka GPS • Synkkä ulkoasu 	<ul style="list-style-type: none"> • Helppokäyttöisyys • Sovelluksen käyttömahdollisuus puhelimessa • Datan tallentuminen • Sosiaalinen ulottuvuus • Nopea GPS paikannus

Taulukko 3. Liikuntasovelluksessa kehitettävät asiat sekä lisättävät ominaisuudet

Kehitettävää	Lisättäviä ominaisuuksia
<ul style="list-style-type: none"> • Käyttövarmuuden parantaminen • Viikailmoitusten käyttäminen • Sisäliikunnan monipuolistaminen • Visuaalinen ulkoasu 	<ul style="list-style-type: none"> • Riippumaton sykevyö • Ajastin • Vapaa kommenttikenttä • Sports Tracker:n ja kellon yhteistyö

7.3 Fyysisen aktiivisuuden edistäminen liikuntasovelluksen avulla

Haastateltavien kanssa keskusteltiin, miten he kokevat liikuntasovelluksen käytön fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. He nostivat esiin muun muassa, että suoritusten merkkäminen sekä niiden tallentuminen sovelluksen päiväkirjaosiin ja mahdollisuus nähdä oma kehitys, innostaa ja motivoi jatkamaan liikunnasta.

”Katon, että katos vaan, vaikka tuntukin huonolta, niin meni yhtä nopeasti kuin vaikkapa viikko sitten tai vuosi sitten. Niin silloin se on se hyöty mulle.”

”Antaahan se jonkinlaista sellasta niinku tavoitteellisuutta siihen liikuntaa, kun pitää päiväkirjaa. Siitä näkee, että joo viime viikolla tein viisi kertaa, kun oli viisi liikuntasuoritusta niin kyllähän se jotenkin kannustaa ehkä.”

”Mä laitan ne sitä varten, että sitte mä näen, että se innostaa mua tekemän jotain. Mulla on joku jälki siellä.”

Toisaalta aineistosta nousi esille myös, että liikuntasovelluksen tarjoama tilastollinen tieto esimerkiksi matkasta, ajasta, vauhdista ei ole kuitenkaan kaikille yhtä tärkeää tietoa jos omat tavoitteet eivät ole esimerkiksi suoritussidonnaisia.

” Sports Tracker – sovelluksena se ei anna mitään mulle, koska mä en tarvii sitä karttaa, matkaa enkä tälle.”

Haastateltavien kanssa keskusteltiin myös vertaistuesta fyysisen aktiivisuuden edistämisessä sekä Sports Tracker:n tarjoamasta sosiaalisesta ulottuvuudesta ja vertaistuesta. Haastateltavien mielipide vertaistuesta fyysisen aktiivisuuden kannalta jakautui kahtia. Osan mielestä on tärkeää, että saa vertaistukea edistääkseen fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi jakamalla kokemuksia harjoituksesta ja saamalla tietoa muun muassa urheiluvälineistä. Puolestaan osa kertoo liikuvansa mieluummin yksin ja ei pidä vertaistukea kovinkaan tärkeänä oman fyysisen aktiivisuuden edistämisessä.

”—on se tosi tärkeätä sosiaalinen puoli sillai, että voi joltain kysyä neuvoa ja varsinki, kun aloittelee uutta lajia kokeilemaan niin on se tosi paljon hyödyllisempää, että saa ihan konkreettisia neuvoja esim. välineitä ja muista, niin on se tärkeätä ehdottomasti.”

”Se on niinku apuna, mutta ei se niin aivan järjestyttävän tärkeätä oo.”

”Ei se mulle ole sillälaila tärkeätä—mä liikun joka tapauksessa.”

Lisäksi nousi esille, että esimerkiksi, jotta ryhmän sosiaalisesta tuesta ja vertaistuesta olisi hyötyä, kaikilla pitäisi olla suunnilleen samankaltaiset tavoitteet.

” –kaverit, jotka harjoittelee samoilla tavoitteilla suurin piirtein, niin niiden vertaistuki on tärkeätä.”

Liikuntasovelluksen eli Sports Tracker:n tarjoamasta sosiaalisesta ulottuvuudesta ja sen virtuaalisesta vertaistuesta haastateltavat olivat myös montaa mieltä. Osa haastateltavista kertoi Sports Tracker:n sosiaalisen ulottuvuuden antavan motivaatiota ja kannustusta, ja osa ei tätä ominaisuutta kaipaa liikuntasovellukselta.

”—joskus mä olin etätöissä talvella ja hiihdin, niin se oli ihan mukavaa sitten ne heitti sieltä kommentteja jos mä olin hiihtänyt pitkän lenkin päivässä.”

”Kyllä mä voin sanoa, että sillä on merkitystä, että semmonen joku ihme sosiaalinen paine siitä tulee.”

”Kyllä mä juttelen kavereiden kanssa sitten muuten, mutta en missään SoMessa.”

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastatteluista saatujen tulosten perusteella voidaan sanoa, että Sports Tracker:n käyttäminen ja sovelluksen eri ominaisuudet kannustivat haastatteluihin osallistuneita työyhteisön jäseniä fyysisessä aktiivisuudessa. Kaikilla haastateltavilla oli kuitenkin oma kokemus siitä, mikä itseä kannusti eniten ja mikä sovelluksessa on kaikkein tärkein ominaisuus. Hyödylliseksi koetut ominaisuudet vaihtelivat sosiaalisesta ulottuvuudesta, mittauksella saatuihin tilastollisiin tietoihin. Yhtenä tärkeimpänä ominaisuutena haastateltavat pitivät päiväkirjanäkymää. Aineistosta saadut tulokset saavat tukea Johnson & Wardle (2011) tutkimuksesta, jossa painonpudotukseen motivoivana tekijänä oli esimerkiksi liikuntapäiväkirjan käyttö sekä sosiaalisen tuen saanti.

Aineistosta nousi vahvasti esiin myös, että käytetyn liikuntasovelluksen tulee olla hyvin monipuolinen, jotta valtaväestö, esimerkiksi työyhteisöstä hyötyisi siitä tai sitten liikuntasovellus tulisi valita yksilöllisesti omien mieltymysten sekä henkilökohtaisesti asetettujen tavoitteiden mukaan. Nykypäivänä liikuntasovellustarjonta on kuitenkin jo melko laaja, joten jokaiselle löytyy varmasti se itseään eniten motivoiva sovellus.

Lisäksi tulosten perusteella, Sports Tracker suosii enemmän aerobisen liikunnan harrastamista, esimerkiksi juoksua, kuin lihaskuntoharjoittelua, vaikkakin lihaskuntoharjoittelu on nimenomaan myös yksi tärkeä harjoittelun muoto, joka mainitaan fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (Husu ym. 2011, 17). Myös tämä antaa lisävahvistusta liikuntasovelluksen monipuolistamiseen, jotta siitä saatu tuki ja kannustus kohdistuisi suositusten mukaisesti monipuolisesti eri liikuntamuotoihin sekä näin ollen siitä voisi olla hyötyä terveyden edistämisessä.

Yleisesti ottaen Sports Tracker koettiin suhteellisen helppokäyttöisenä, mutta useat tekniset ongelmat, etenkin Nokian puhelimien kanssa, häiritsivät sen käyttöä eniten.

9 POHDINTA

9.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Asetettuihin tutkimustehtäviin onnistuttiin saamaan vastaukset teemahaastattelun avulla. Opinnäytetyön luotettavuuteen on voinut vaikuttaa vähäinen kokemus teemahaastattelujen tekemisestä, vaikka ennen aineistonkeruuta haastattelu pilotoitiin. Noin kahden viikon sisään tehtyjen haastattelujen väleissä ei ollut kovinkaan paljon aikaa käydä aineistoa läpi rauhassa maksimoidakseen oppimisen seuraavaa haastattelua varten. Silloin, melko kokemattomana haastattelijana, koin haastattelun vaikeaksi sekä epävarmuutta, olinko saanut vastauksia opinnäytetyön tutkimustehtäviin. Huomasin, kuinka tärkeää oli käydä haastattelu nauhalta läpi mahdollisimman pian, varmistaakseni saadun aineiston laadun ja oppiakseni siitä seuraavaa haastattelua varten. Haastattelujen aikana onnekseni huomasin, että oma haastattelukyky kehittyi ja sitä mukaa myös aineiston määrä sekä laatu parantui loppua kohden.

Laadullisen aineiston tuloksiin ja johtopäätöksiin on mahdollisesti vaikuttanut omat tulkintani asioista aineiston sisällä. Onneksi haastattelut nauhoitettiin, jotta pystyin tuomaan esiin haastateltavien omin sanoin kertomia kokemuksia, opinnäytetyön luotettavuutta parantaakseni.

Sukupuolten välisiä kokemuksellisia eroja liikuntasovelluksen käytöstä ei tässä opinnäytetyössä lähdetty tutkimaan, koska tutkimusjoukko oli jo alkujaan hyvin suppea. Samasta syystä tutkimuksen tuloksia ei voi myöskään yleistää.

9.2 Kehitysehdotukset ja merkitys fysioterapialle

Opinnäytetyön tuloksien perusteella liikuntasovelluksen käyttöä voidaan hyödyntää työyhteisön jäsenien fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. Esimerkiksi työfysioterapeutin pitämän kuntotestauksen ja testituloksien palautevaiheessa olisi mahdollisuus keskustella liikuntasovelluksen käyttöönotosta fyysisen aktii-

visuuden edistämiseksi. Olisi kuitenkin tärkeää, että työntekijä asettaa ensin omat tavoitteet joiden perusteella sopivan liikuntasovelluksen valinta tehtäisiin. Haasteena tosin on, että liikuntasovelluksen käyttäjällä on oltava älypuhelin käytössä ja innostusta sekä kiinnostusta teknologian hyödyntämistä kohtaan. Olisi myös erittäin tärkeää, että yrityksen johto ymmärtäisi panostaa nimenomaan työ**terveyteen** eikä vain käyttää työterveyshuoltoa sairauksien hoitoon.

”Terveiden edistäminen on halvempaa kuin sairauden hoitaminen”

Tämän opinnäytetyön pohjalta olisi mielenkiintoista tehdä samankaltainen laadullinen tutkimus suuremmalle joukolle/työyhteisölle siten, että he saisivat itse päättää käyttämänsä liikuntasovelluksen. Lisäksi siihen voisi liittää myös määrällisen puolen mittaamaan esimerkiksi kuntotestauksen avulla saavutettuja tuloksia tietyllä aikavälillä.

9.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyö on pysynyt suunnitellussa aikataulussa hyvin, mutta jälkikäteen ajateltuna suunnitelmavaihe huhtikuussa sekä aineistonkeruu toukokuussa olivat ajallisesti liian lähellä toisiaan. Tämä aiheutti tarpeetonta kiirettä alustavan viitekehysten tekemisessä sekä haastetta tutkimustavoitteiden sisäistämisessä. Jälkikäteen ajateltuna myös haastattelut tehtiin melko lyhyellä aika välillä, kuten on jo aiemmassa pohdinnassa tullut esiin.

Vasta aineiston litteroinnissa ja alustavassa läpikäynnissä kesällä 2013 sisäistin paremmin ja selkeämmin opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet. Lisäksi pääsin helpommin opinnäytetyöprosessiin sisälle. Aineiston alustavassa läpikäynnissä ristiriitaa kuitenkin aiheutti se, että viitekehys ei ollut lähelläkään lopullista muotoaan, joten piti olla tarkkana, ettei lopullinen viitekehys perustu aineiston analysoinnin tuloksiin. Tämän takia analysointi oli jätettävä odottamaan viitekehysten valmistumista. Jälkiviisaana voin sanoa, että viitekehys olisi pitänyt olla täysin valmis jo ennen aineistonkeruuta, jotta prosessi olisi sujunut paremmin.

Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä, mutta antoisa. Prosessin aikana olen oppinut laadullisen tutkimuksen teosta ja myös fysioterapiaan vahvasti liittyvästä fyysiseen aktiivisuuden edistämisestä. Lisäksi olen oppinut tiedostamaan omat haasteeni kirjoittajana sekä myös kasvavan innostukseni yhteiskunnallista terveyden edistämistä kohtaan. Opinnäytetyön tekeminen yksin on myös kuin kaksiteräinen miekka. Mukavaa on, että yksin saa päättää prosessin aikataulusta eikä yhteisiä aikoja tarvitse etsimällä etsiä, mutta yksin tehdessä vastuu etenemisestä on omissa käsissä. Kukaan ei ole potkimassa eteenpäin, kun opinnäytetyöprosessi tökkii eikä motivaatiota ole, joten tällä hetkellä koen saavuttaneeni jotain hienoa.

LÄHTEET

Anglè, S. 2010. Piilevän motivaation jäljillä. Ratkaisukeskeinen elämäntapojen ja painonhallinnan ohjaus. Suomen Lääkärilehti 34/ 2010, 2691-2692.

Casey, D.; De Civita, M. and Dasgupta, K. 2010. Understanding physical activity facilitators and barriers during and following a supervised exercise programme in Type 2 diabetes: a qualitative study. *Diabetic Medicine* 27, 79-84 (2010).

Fogelholm, M.; Vasankari, T. & Vuori, I. 2011. Terveysliikunta 2. painos. Helsinki: Duodecim.

Fogelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä. Helsinki: Duodecim.

Holtermann, A.; Marrot, J.; Gyntelberg, F.; Sogaard, K.; Suadani, P.; Mortensen, O.; Prescott, E. & Schnohr, P. 2013. Does the benefit on survival from leisure time physical activity depend on physical activity at work? A prospective cohort study. *PLoS One* January 2013 8(1). Viitattu 29.3.2014

<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0054548>

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita 15. painos. Helsinki: Tammi.

Husu, P.; Paronen, O.; Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 9.4.2013.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>

Johnson, F. & Wardle, J. 2011. The association between weight loss and engagement with a web-based food and exercise diary in a commercial weight loss programme: retrospective analysis. *International Journal Behavioral Nutrition And Physical Activity* 2011, 8:83

Johnston, J.; Massey, A. & DeVaneaux, C. 2012. Innovation in Weight Loss Programs: A 3-dimensional virtual –world Approach. *Journal of Medical Internet Research*. 2012, Sep-Oct; 14(5):e120. Viitattu 29.3.2014

<http://www.jmir.org/2012/5/e120/>

Kari, T. 2011. Liikuntateknologia kilpasuunnistajan harjoittelun ohjaajana ja motivaattorina. Jyväskylän yliopisto tietojenkäsittelytieteiden laitos 2011.

Kangasniemi, A.; Lappalainen, R.; Kankaanpää, A.; Kulmala, J.; Hakonen, H. & Tammelin, T. 2013. Towards a physically more active lifestyle based on one's own values: study design of a randomized controlled trial for physically inactive adults. *BMC Public Health*, 13: 671. Viitattu 29.3.2014.

<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/671>

Käypähoito 2012. Liikunta. Viitattu 13.11.2013

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>

Mier, N.; Medina, A. & Ory, M. 2007. Mexican Americans With Type 2 Diabetes: Perspectives on Definitions, Motivators, and Programs of Physical Activity. *Preventing chronic disease*. Volume 4: No. 2. April 2007

Perwin, L. 2003. The science of personality. 2nd edition. New York: Oxford.

Salo-Gunst, L. & Vilkkio-Riihelä, A. 2007. Psykoke: kertaaajan opas 3.painos. Helsinki: WSOY

Sodespo 2012. Liikuntateknologia ei vastaa käyttäjien tarpeisiin. Viitattu 13.11.2013.

<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2012/12/tiedote-2012-12-11-14-05-52-109402>

Sports Tracking Technologies Ltd 2010-2011. Viitattu 1.11.2013

<http://www.sports-tracker.com>about>

Suni, J. & Taulaniemi A. 2012. Terveyskunnan testaus –menetelmä terveystoiminnan edistämiseen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Terveystoiminnan ja hyvinvoinninlaitos 2013. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia. Viitattu 23.11.2013.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi 6. painos. Helsinki: Tammi

Työterveyslaitos 2011. Liikunta työhyvinvoinnin tukena. Viitattu 1.11.2013.

http://www.ttl.fi>terveys_ja_tyokyky>elintavat_ja_hyvinvointi>liikunta_tyohyvinvoinnin_tukena

Työterveyslaitos 2012. Työpaikka terveyttä edistävän liikunnan tukena. Viitattu 6.4.2013.

http://www.ttl.fi >terveys_ja_tyokyky> elintavat_ja_hyvinvointi>liikunta_tyohyvinvoinnin_tukena>tyopaikka_terveytta_edistavan_liikunnan_tukena

Työterveyslaitos 2013. Työ ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Viitattu 1.12.2013

http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo_ja_terveys_suomessa/Documents/Tyo_ja_Terveys_2012.pdf

UKK-insituutti 2012. Alpha-Fit- terveystoimintotestistö. Viitattu 12.12.2013

<http://www.ukkinstituutti.fi/alpha>

UKK-insituutti 2012. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 26.1.2014.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

Vuori, I. 2003. Lisää Liikuntaa! Helsinki : Edita.

World Health Organization & World Economic Forum 2008. Preventing noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity : WHO/World Economic Forum report of a joint event. Viitattu 26.1.2014.

http://www.weforum.org/pdf/Wellness/WHOWEF_report.pdf

World Health Organization 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 9.4.2013.

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf